

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

MINGGU	TAJUK / FOKUS / CONTOH AKTIVITI	STANDARD KANDUNGAN	STANDARD PEMBELAJARAN	CATATAN/EMK
M1 - M2	PROGRAM TRANSISI			
M3 15/1 – 19/1	Kesedaran Tubuh Badan Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Membentuk badan 2. Aktiviti imbang 3. Pemindahan berat badan & layangan	Konsep Pergerakan 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	1.1.1 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran tubuh dari segi bentuk dan imbang. 2.1.1 Menyatakan bentuk badan, imbang, pemindahan berat badan, dan layangan semasa melakukan aktiviti. 5.1.1 Membuat persediaan diri sebelum, semasa dan selepas melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani.	EMK: Kreativiti & Inovasi Modul: m/s : 1 - 4
	Kesedaran Ruang Berkebolehan melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep pergerakan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Bergerak dalam ruang besar 2. Bergerak dalam ruang kecil	Konsep Pergerakan 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.1.2 Melakukan pergerakan yang melibatkan kesedaran ruang diri, ruang am dan batasan ruang dalam pelbagai arah dan aras yang berbeza. 2.1.2 Mengenal pasti ruang diri pada pelbagai aras. 2.1.3 Mengenal pasti ruang am. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Permainan kecil: Burung dalam sangkar EMK: Kreativiti & Inovasi Modul: m/s : 5 – 8
M4 22/1 – 26/1	Arah Pergerakan dan Laluan Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Memandu kereta 2. Bergerak dalam gelung besar 3. Anak kanggaru 4. Halangan	Konsep Pergerakan 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.1.3 Melakukan pergerakan mengikut arah depan dan belakang, sisi kiri dan kanan berdasarkan isyarat. 1.1.4 Menukar arah dari hadapan ke belakang dan kiri ke kanan mengikut tempo, irama dan isyarat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas, dan bawah. 2.1.5 Menyatakan laluan pergerakan. 2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak	Persembahan : Reka cipta dan bergerak EMK: Kreativiti & Inovasi Modul: m/s : 9 - 11

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

			berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.	
M4 22/1 – 26/1	Pelbagai Kelajuan Berkebolehan melakukan pergerakan dalam pelbagai kelajuan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Bergerak perlahan dan pantas 2. Bergerak ringan dan berat 3. Bergerak lembut dan kuat	Konsep Pergerakan 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan. 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.1.6 Melakukan pergerakan yang berbeza kelajuan berdasarkan tempo, irama dan isyarat. 1.1.7 Melakukan pergerakan yang berbeza penggunaan daya antara ringan dengan berat. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 2.1.6 Menyatakan cara mengawal kelajuan semasa bergerak berdasarkan tempo, irama, dan isyarat. 2.1.7 Mengenal pasti penggunaan daya yang berbeza dalam pergerakan. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 12 - 14
M5 29/1 – 2/2	Berjalan Berkebolehan melakukan kemahiran berjalan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melakukan pergerakan berjalan secara bebas 2. Melakukan pergerakan berjalan lurus, bengkok dan zig-zag	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.1 Meneroka pelbagai corak pergerakan berdasarkan konsep pergerakan 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor. 2.1 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan semasa meneroka pelbagai corak pergerakan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.1.5 Melakukan pergerakan dalam laluan lurus, spiral dan zig-zag. 1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.1.4 Mengenal pasti arah pergerakan kiri, kanan, hadapan, belakang, atas dan bawah. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	<u>Permainan kecil:</u> Berjalan melepasi halangan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 15 - 17
	Berlari Berkebolehan melakukan kemahiran berlari dengan betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari bebas 2. Berlari dengan pelbagai cara (halangan) 3. Berlari pelbagai arah	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 1.2.3 Melakukan pergerakan lokomotor dalam pelbagai arah, aras, laluan, satah, dan	<u>Permainan kecil:</u> Berlari melepasi pelbagai halangan <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi Modul:

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

		konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	kelajuan dengan rakan dan alatan 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	m/s : 18 - 20
M6 5/2 – 9/2	Mencongklang (Gallop) Berkebolehan melakukan pergerakan mencongklang dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mencongklang bebas 2. Meniru pergerakan ketua 3. Mencongklang laluan zig-zag	Pergerakan Asas Kemahiran Locomotor dan Bukan Locomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Locomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	<u>Permainan kecil:</u> Menembak kuda <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 21 - 23
	Berskip Berkebolehan melakukan pergerakan berskip dengan betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berskip bebas 2. Skip mengikut tempo 3. Berskip mengikut ketua	Pergerakan Asas Kemahiran Locomotor dan Bukan Locomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Locomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Skip mencari harta <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 24 – 26
	Melompat Berkebolehan melakukan pergerakan melompat dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melompat dan mendarat 2. Melompat pelbagai arah 3. Melompat sungai	Pergerakan Asas Kemahiran Locomotor dan Bukan Locomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 1.2.2 Melakukan pergerakan melompat dengan menggunakan kedua-dua belah kaki atau sebelah kaki dan mendarat	<u>Permainan kecil:</u> Lompat isyarat <u>Modul:</u> m/s : 27- 30

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

		lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	menggunakan kedua-dua belah kaki dengan lutut difleksi. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	
M7 12/2 – 16/2	Melompat sebelah kaki (Hopping) Berkebolehan melakukan pergerakan melompat sebelah kaki dengan betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Laga ayam 2. Lompat setempat 3. Lompat 1 kaki melepasi tali	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	<u>Permainan kecil:</u> Ketingting berganti-ganti <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 31 - 34
M8 19/2 – 23/2	Melonjak (Leaping) Berkebolehan melakukan pergerakan melonjak dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melonjak melepasi tali 2. Melonjak melepasi 1, 2 dan 3 tali 3. Melonjak melepasi tali berturut-turut	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang (galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.1.4 Mengenal dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	<u>Permainan kecil:</u> Menyeberang sungai <u>Modul:</u> m/s : 35 - 37
	Menggelongsor Berkebolehan melakukan pergerakan menggelongsor dengan lakuan yang betul.	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor	1.2.1 Melakukan pergerakan berjalan, berlari, melompat, melompat sebelah kaki (hopping), mencongklang	<u>Permainan Kecil:</u> Galah panjang ubahsuai <u>EMK:</u>

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	<u>Contoh aktiviti:</u> - Bergerak dalam bulatan - Menggelongsor individu - Menggelongsor kumpulan	1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	(galloping), menggelongsor, melonjak (leaping), dan berskip. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 38 - 40
M9 26/2 – 2/3	Lokomotor berirama (1) Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor dengan larian yang betul mengikut irama. <u>Contoh aktiviti:</u> - Bergerak mengikut detik - Berpasangan mengikut detik - Bulatan besar	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Membezakan tempo dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal.	<u>Persembahan:</u> Rangkaian lokomotor <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 41 - 43
	Lokomotor berirama (2) Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan lokomotor asas dengan larian yang betul mengikut irama. <u>Contoh aktiviti:</u> 'Cabaran Tali' - Lokomotor berirama	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan Lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.2.5 Melakukan pergerakan lokomotor mengikut irama. 2.2.3 Membezakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut tempo. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti. 5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan 5.4.2 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti dalam kumpulan.	<u>Persembahan:</u> Bentuk tali dan bergerak <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 44 - 47

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

M10 5/3 – 9/3	Meregang, menolak dan menarik Berkebolehan melakukan aktiviti meregang, menolak dan menarik dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Meregang 2. Menarik 3. Menolak 4. Menolak, menarik & meregang	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan	<u>Permainan kecil:</u> Putaran gelung <u>Modul:</u> m/s : 48 - 51
M10 5/3 – 9/3	Membongkok dan mengayun Berkebolehan melakukan aktiviti membongkok dan mengayun dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Membongkok 2. Mengayun 3. Refleksi berpasangan	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan objek. 2.2.1 Menyatakan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Bola celah kaki <u>Modul:</u> m/s : 52 - 54
M11 12/3 – 16/3	Mengilas dan memusing Berkebolehan melakukan aktiviti mengilas dan memusing dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengilas tangan dan badan 2. Mengilas 3. Memusing	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan objek. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan	<u>Permainan kecil:</u> Siapa cepat <u>Modul:</u> m/s : 55 - 57
	Mengimbang dan meringkuk Berkebolehan melakukan aktiviti mengimbang dan meringkuk dengan lakuan yang betul.	Pergerakan Asas Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor	1.3.1 Melakukan pergerakan fleksi badan (membongkok), mengayun, memusing, mengilas, meregang, menolak, menarik, dan mengimbang. 1.3.2 Melakukan pergerakan bukan lokomotor dalam pelbagai	<u>Permainan kecil:</u> Meneroka peta imbingan <u>Modul:</u> m/s : 58 - 61

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	<u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengimbang badan 2. Imbangan tapak luas & kecil 3. Imbangan anggota badan 4. Meringkuk	2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	satah, aras, aliran dan daya dengan rakan dan alatan. 2.2.1 Menyatakan jenis pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 1 (17/3 – 25/3) 2018				
M12 26/3 – 30/3	Pergerakan bukan lokomotor berirama Berkebolehan melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor dengan lakuan yang betul mengikut irama. Lirik Lagu 'Sentuh Kaki'. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menyanyi dan menepuk tangan 2. Pergerakan bukan lokomotor mengikut detik	Pergerakan Asas Kemahiran Locomotor dan Bukan Locomotor 1.3 Melakukan pelbagai pergerakan bukan lokomotor 2.2 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan dalam pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.3.3 Melakukan pergerakan bukan lokomotor mengikut irama. 2.2.2 Mengenal pasti kedudukan anggota badan semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor. 2.2.3 Mengenal pasti perbezaan tempo semasa melakukan pergerakan lokomotor dan bukan lokomotor mengikut irama 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>Persembahan:</u> Bulatan berirama <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 62 - 64
	Tarian itik Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Tarian itik 2. Tari lagu	Pergerakan berirama 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama. 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. 2.4.1 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Persembahan:</u> Tarian itik <u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 65 - 68
M13 2/4 – 6/4	'I Love My Body' Berkebolehan melakukan pelbagai kemahiran pergerakan mengikut irama. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menyanyi lagu 2. Tarian 'I Love My Body'	Pergerakan berirama 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama. 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama.	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. 2.4.2 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama	<u>Persembahan:</u> Cipta sendiri <u>EMK:</u> TMK / Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 69 - 72

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	3. Tiru saya	5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	
	Tarian haiwan <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menyanyi lagu 'Gajah Menari' 2. Aksi tikus dan gajah. 3. Persembahan tarian haiwan.	Pergerakan berirama 1.5 Melakukan pelbagai pergerakan mengikut irama. 2.4 Menggunakan pengetahuan konsep bagi pergerakan berirama. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.5.1 Meniru pergerakan pelbagai watak mengikut muzik yang didengar. 2.4.3 Mengenal pasti kemahiran pergerakan yang ditiru daripada pelbagai watak berdasarkan konsep pergerakan mengikut irama 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>Persembahan:</u> Cipta sendiri <u>EMK:</u> TMK / Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s : 73 - 75
M14 9/4 – 13/4	Balingan bawah tangan Berkebolehan melakukan kemahiran balingan bawah tangan dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Lambung dan tangkap 2. Lambung dan tangkap pundi kacang berpasangan 3. Lambung dan tangkap melepasi tali	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.4.1 Melakukan balingan bawah tangan. 1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala 2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membalang 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	<u>Permainan kecil:</u> Lambung dan tangkap pundi kacang <u>Modul:</u> m/s : 76 - 78
	Balingan atas kepala (1) Berkebolehan melakukan kemahiran balingan atas kepala dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengena sasaran 2. Berapa jauh? 3. Balingan ke sasaran	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti	1.4.2 Melakukan balingan atas kepala. 1.4.3 Menangkap atau menerima alatan yang dilontar secara perlahan dengan lakuan yang betul. 2.3.1 Mengenal pasti corak pergerakan yang melibatkan kemahiran balingan bawah tangan dan atas kepala 2.3.3 Menyatakan peranan tangan yang tidak membalang 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani 5.2.2 Menerima cabaran, kemenangan dan kekalahan dalam permainan.	<u>Permainan kecil:</u> Pertandingan baling pundi kacang <u>Modul:</u> m/s : 79 - 82
M15 16/4 – 20/4	Menangkap bola Berkebolehan menangkap atau menerima objek yang dilontar perlahan dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menangkap bola	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep	1.4.3 Menangkap atau menerima objek yang dibaling secara perlahan 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap 5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.	<u>Permainan kecil:</u> Anak monyet <u>Modul:</u> m/s : 83 - 87

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	2. Menangkap bola yang digolek	pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti		
	Saya lambung dan tangkap Menangkap bola yang dilambung. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Lambung dan tangkap bola pelbagai saiz 2. Melambung dan berjalan 3. Melambung dan berlari	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.4.4 Menangkap bola yang dilambung sendiri. 2.3.2 Menyatakan kedudukan badan semasa membalik alatan 2.3.4 Menyatakan kedudukan jari dan tangan yang betul semasa menangkap 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	<u>Permainan kecil:</u> Bola lambung <u>Modul:</u> m/s : 88 - 90
M16 23/4 – 27/4	Menendang bola (1) Berkebolehan melakukan tendangan bola. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menendang bola statik ke sasaran	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.4.6 Menendang bola dan seterusnya berlari ke hadapan. 2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	<u>Permainan kecil:</u> Golf sepak <u>Modul:</u> m/s : 91 - 93
	Menendang bola (2) Berkebolehan melakukan kemahiran menendang bola <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menendang bola bergolek	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti	1.4.5 Menendang bola yang digolek. 2.3.5 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa menendang. 5.1.2 Menggunakan alatan bersama-sama dan menunggu giliran semasa menjalankan aktiviti 5.4.1 Mempamerkan aktiviti secara berpasangan.	<u>Permainan kecil:</u> Zig-zag <u>Modul:</u> m/s : 94 – 96
M17	Memukul belon Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi	1.4.7 Memukul belon ke atas menggunakan anggota badan	<u>Permainan kecil:</u> Belonminton

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

30/4 – 4/5	menggunakan anggota badan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Memukul belon 2. Belon angkasa	1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani.	<u>Modul:</u> m/s :97 – 99
	Memukul belon dengan alatan Berkebolehan melakukan kemahiran memukul belon dengan alatan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menimang belon dengan tangan 2. Memukul belon dengan pemukul 3. Menghantar kepada rakan	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.4.8 Memukul belon ke atas menggunakan alatan. 2.3.8 Mengenal pasti titik kontak atau sentuh pada objek yang dipukul 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	<u>Permainan kecil:</u> Dengar dan pukul <u>Modul:</u> m/s :100 – 103
M18 7/5 – 11/5	Kelecek bola dengan tangan Berkebolehan melakukan kemahiran mengecek bola menggunakan satu tangan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Melantun setempat 2. Mengecek mengelilingi bulatan	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.4.10 Mengecek bola berterusan menggunakan satu tangan 2.3.6 Mengenal pasti pergerakan jari semasa mengecek 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	<u>Permainan kecil:</u> Kelecek dan tuju sasaran <u>Modul:</u> m/s :104 - 106
	Kelecek bola dengan kaki Berkebolehan kemahiran mengecek bola dengan kaki. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Kelecek dalam kawasan 2. Kelecek ke gelung 3. Kelecek bola antara gelung	Pergerakan Asas Kemahiran Manipulasi 1.4 Melakukan pelbagai kemahiran manipulasi 2.3 Menggunakan pengetahuan konsep pergerakan bagi kemahiran manipulasi 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti	1.4.9 Mengecek bola ke depan menggunakan bahagian dalam kaki. 2.3.7 Mengenal pasti kedudukan kaki semasa mengecek 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani. 5.3.1 Berkomunikasi antara murid dengan murid semasa melakukan aktiviti fizikal.	<u>Permainan kecil:</u> Kelecek dan sentuh <u>Modul:</u> m/s :107 – 109

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

M19 14/5 – 18/5	Congkak Berkebolehan melakukan aktiviti rekreasi permainan congkak Cadangan Aktiviti 1. Penyampaian standard pembelajaran 2. Permainan Kecil	Rekreasi dan kesenggangan 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	Modul: m/s :135 - 139
M20	PEPERIKSAAN PERTENGAHAN TAHUN (21/5 – 25/5) 2018			
M21 28/5 – 1/6	Pukul berapa 'Datuk Harimau' Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor kasar untuk melakukan permainan tradisional 'Pukul berapa Datuk Harimau'. Contoh aktiviti: 1. Lari dan mengelak 2. Lari dan masuk gelung rotan	Rekreasi dan kesenggangan 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.10.1 Menggunakan kemahiran lokomotor dan manipulasi semasa melakukan permainan tradisional seperti Datuk Harimau dan Congkak 2.9.1 Mengenal pasti cara bermain permainan tradisional. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	Modul: m/s :135 - 139
M21 28/5 – 1/6	Istana Pasir Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor halus untuk melakukan aktiviti blok mainan atau plastisin. Contoh aktiviti: 1. Persembahan kumpulan	Rekreasi dan kesenggangan 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	EMK: Kreativiti & Inovasi Modul: m/s :140 - 141
M22 4/6 – 8/6	Mereka cipta objek Berkebolehan mengaplikasi kemahiran motor halus untuk melakukan aktiviti blok mainan atau plastisin. Contoh aktiviti: 1. Mengasingkan plastisin atau blok mainan mengikut saiz dan bentuk 2. Membentuk perkataan 3. Mereka cipta objek pilihan	Rekreasi dan kesenggangan 1.10 Melakukan aktiviti rekreasi dan kesenggangan. 2.9 Mengaplikasi strategi dan idea kreatif dalam aktiviti rekreasi dan kesenggangan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.10.2 Membina istana pasir, dan mereka cipta objek menggunakan plastisin atau blok mainan 2.9.2 Menerangkan reka bentuk istana pasir dan objek yang dibina 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	EMK: Kreativiti & Inovasi Modul: m/s :142 - 144

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

CUTI PENGGAL 1 (9/6 – 24/6) 2018				
M23 25/6 – 9/6	Sokongan badan Berkebolehan melakukan kawalan badan dan sokongan badan dalam pergerakan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Sokongan hadapan 2. Sokongan belakang 3. Sokongan sisi 4. Sokongan "V"	Gimnastik Asas 1.7 Melakukan kemahiran imbalan dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbalan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.7.1 Melakukan imbalan satu kaki di sisi, depan, dan belakang. 2.6.1 Mengenalpasti kedudukan anggota badan yang membantu kestabilan. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	<u>Persembahan:</u> Bergerak seperti haiwan <u>Modul:</u> m/s :110 - 114
	Kawalan badan dan sokongan Berkebolehan melakukan kawalan badan dan sokongan badan dalam pergerakan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Dirian di atas bebola kaki 2. Berdiri satu kaki 3. Ayunan kaki	Gimnastik Asas 1.7 Melakukan kemahiran imbalan dengan lakuan yang betul. 2.6 Menggunakan pengetahuan konsep kestabilan bagi kemahiran imbalan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.7.2 Melakukan imbalan dengan empat, tiga, dua, dan satu tapak sokongan pada bahagian badan. 2.6.2 Menyatakan perkaitan antara bilangan tapak sokongan dengan kestabilan. 5.2.1 Memperlihatkan rasa seronok melakukan aktiviti baru dalam Pendidikan Jasmani dan bersedia menerima cabaran.	<u>Persembahan:</u> Imbalan mengikut muzik <u>Modul:</u> m/s :115 - 118
M24 2/7 – 6/7	Putaran gasing Berkebolehan melakukan kemahiran putaran gasing dengan lakuan yang betul. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Demonstrasi putaran gasing 2. Putaran badan 3. Putaran dengan alatan	Gimnastik Asas 1.8 Melakukan kemahiran putaran. 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbalan dan putaran 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.8.1 Melakukan putaran menegak separa dan penuh. 2.7.1 Menyatakan bahagian anggota badan yang boleh digunakan untuk melakukan aktiviti putaran menegak 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	<u>Persembahan:</u> Putaran pelbagai aras <u>Modul:</u> m/s :125 – 127
	Guling balak Berkebolehan melakukan kemahiran guling balak. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Menelentang dan meniarap 2. Lengan sentuh telinga 3. Tukar posisi dan mengguling	Gimnastik Asas 1.8 Melakukan kemahiran putaran. 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbalan dan putaran 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.8.2 Melakukan guling balak berterusan. 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	<u>Persembahan:</u> Guling balak berterusan <u>Modul:</u> m/s :122 - 124

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

M25 9/7 – 13/7	Guling Sisi Berkebolehan melakukan kemahiran guling sisi. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Guling sisi melutut. 2. Guling sisi sebelah kaki. 3. Guling sisi erterusan. 4. Permainan kecil 'Guling sisi berkumpul'	Gimnastik Asas 1.8 Melakukan kemahiran putaran. 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbalan dan putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.8.3 Melakukan guling sisi 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	EMK: Kreativiti & Inovasi <u>Persembahan:</u> Guling balak berterusan <u>Modul:</u> (Tahun 2) m/s : 103 - 105
M26 16/7 – 20/7	Guling Depan Berkebolehan melakukan kemahiran depan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Buai badan. 2. Mengguling bola besar. 3. Duduk dekam tilam tinggi. 4. Permainan kecil 'Guling dan pundi kacang'.	Gimnastik Asas 1.8 Melakukan kemahiran putaran. 2.7 Menggunakan pengetahuan prinsip mekanik bagi kemahiran imbalan dan putaran 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	1.8.4 Melakukan guling depan posisi tuck. 2.7.2 Mengenal pasti perubahan kedudukan badan semasa melakukan guling balak, guling sisi, dan guling depan. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	EMK: Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> (Tahun 2) m/s : 106 - 109
M27 23/7 – 27/7	Aksi Haiwan Berkebolehan melakukan aksi meniru pergerakan haiwan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Tiru aksi saya 2. Denai haiwan	Gimnastik Asas 1.6 Melakukan penerokaan pergerakan haiwan 2.5 Mengaplikasi konsep pergerakan dan prinsip mekanik bagi penerokaan pergerakan haiwan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	1.6.1 Melakukan pelbagai pergerakan haiwan pada aras rendah, sederhana, dan tinggi. 1.6.2 Melakukan pergerakan haiwan pada pelbagai laluan. 2.5.1 Mengenal pasti pergerakan haiwan yang diteroka. 2.5.2 Menyatakan pemindahan berat badan semasa melakukan pergerakan haiwan. 5.1.4 Mengenali dan mematuhi peraturan keselamatan di tempat melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok Semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan.	<u>Permainan kecil:</u> Amab dan lobak merah EMK: Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> (Panduan Pengajaran Gimnastik) m/s :2 -3
M28 30/7 – 3/8	Memanaskan badan (1) Berkebolehan melakukan pelbagai jenis aktiviti yang boleh meningkatkan	Konsep kecergasan	3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu	<u>Permainan kecil:</u> Ikut ketua <u>Modul:</u>

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	kadar nadi. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Pengesan kadar denyutan nadi 2. Denyutan nadi dan aktiviti memanaskan badan	3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi 3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.3 Menyatakan keperluan air sebelum, semasa, dan selepas melakukan aktiviti fizikal. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	m/s :160 – 162
M29 6/8 – 10/8	Memanaskan badan (2) Berkebolehan melakukan pelbagai jenis aktiviti yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan dan kadar nadi. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Capai awan 2. Patung kain 3. Lunges ke sisi 4. Separa cangkung 5. Kipas kapal terbang	Konsep kecergasan 3.1 Melakukan aktiviti fizikal berpandukan konsep kecergasan. 4.1 Mengaplikasi konsep kecergasan semasa melakukan aktiviti fizikal. 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.1.1 Melakukan pelbagai jenis aktiviti seperti berjalan, berlari, dan regangan yang boleh meningkatkan suhu badan dan otot, kadar pernafasan, dan kadar nadi 3.1.2 Melakukan aktiviti yang boleh menurunkan kadar pernafasan dan kadar nadi 4.1.1 Mengenal pasti aktiviti memanaskan dan menyejukkan badan. 4.1.2 Mengenal pasti tujuan memanaskan dan menyejukkan badan. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	<u>Persembahan:</u> 'Jantung ku' <u>Modul:</u> m/s :163 - 166
M30 13/8 – 17/8	Jantungku sihat Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Permainan kejar-mengejar 2. Pergerakan beralun	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik 4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.1 Menamakan organ utama yang mengepam darah. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>EMK:</u> Kreativiti & Inovasi <u>Modul:</u> m/s :167 - 169
CUTI PERTENGAHAN PENGGAL 2 (18/8 – 26/8) 2018				
M31 27/8 – 31/8	Jantungku aktif Berkebolehan melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari ikut bentuk 2. Melompat	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik 4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik.	3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 4.2.2 Menyatakan hubungan antara jantung dengan paru-paru semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil</u> Tiga serangkai <u>Modul:</u> m/s :170 - 173

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	3. Lari dan membentuk formasi	5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	
M32 3/9 – 7/9	Jantungku cergas Berkebolehan melakukan aktiviti yang membina kapasiti aerobik. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Berlari, lompat bintang dan melompat tali yang diayun	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.2 Melakukan aktiviti yang meningkatkan kapasiti aerobik 1.2 Melakukan pelbagai pergerakan lokomotor 4.2 Mengaplikasi konsep asas kapasiti aerobik. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	3.2.1 Melakukan aktiviti berterusan dalam jangka masa yang ditetapkan. 1.2.4 Melakukan lompat tali yang diayun berulang-ulang oleh dua orang rakan 4.2.3 Menyatakan aktiviti yang boleh menguatkan jantung 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>Permainan kecil:</u> Jantungku cergas <u>Modul:</u> m/s :174 - 177
M33 10/9 – 14/9	Kelentukan Berkebolehan melakukan aktiviti kelentukan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Regangan statik 2. Regangan dinamik berpasangan	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.3 Melakukan senaman kelentukan dengan lakukan yang betul. 4.3 Mengaplikasi konsep asas kelentukan 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama 4.3.1 Mengenal pasti cara regangan yang betul. 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>Permainan kecil:</u> Kucing masuk terowong <u>Modul:</u> m/s :178 - 181
M34 17/9 – 21/9	Kelentukan dengan bola Berkebolehan melakukan aktiviti kelentukan dengan bola. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Regangan dinamik dan statik 2. Regangan berpasangan	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.3 Melakukan senaman kelentukan dengan lakukan yang betul. 4.3 Mengaplikasi konsep asas kelentukan 5.1 Mematuhi dan mengamalkan elemen pengurusan dan keselamatan	3.3.1 Melakukan senaman regangan dinamik dan statik pada sendi-sendi utama 4.3.2 Mengenal pasti senaman regangan statik dan dinamik pada sendi-sendi utama. 4.3.3 Menyatakan tujuan melakukan senaman regangan. 5.1.3 Mematuhi arahan guru semasa melakukan aktiviti Pendidikan Jasmani	<u>Permainan kecil:</u> Regangan rahsia <u>Modul:</u> m/s :182 - 185
M35 24/9 – 28/9	Saya kuat Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Posisi sedia tekan tubi 2. Bergayut statik pada palang 3. Bergayut pada palang	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakukan yang betul. 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti.	3.4.1 Mengekalkan posisi sedia tekan tubi dalam suatu jangka masa 3.4.5 Melakukan aktiviti bergayut dan meniti pada palang menggunakan tangan 4.4.1 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang kuat 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani	<u>Permainan kecil:</u> Sang rangkak kejar biawak <u>Modul:</u> m/s :186 - 188
M36 1/10 – 5/10	Ototku bekerja lama Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot.	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan	3.4.2 Mengekalkan posisi separa cangkung (half squat) dalam suatu jangka masa. 3.4.6 Melakukan ringkuk tubi separa. 4.4.2 Menyatakan kelebihan mempunyai otot yang boleh	<u>Permainan kecil:</u> Pertandingan menghantar bola <u>Modul:</u> m/s :189 - 191

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

	<u>Contoh aktiviti:</u> 1. Posisi separa cangkung 2. Melakukan ringkuk tubi separa	4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	
M37 8/10 – 12/10	Ototku kuat Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Duduk berdiri ke berdiri tanpa sokongan 2. Duduk di lantai ke berdiri tanpa sokongan 3. Baring dan membuai badan ke posisi duduk tanpa sokongan 4. Baring, duduk dan berdiri tanpa sokongan tangan	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	3.4.3 Melakukan pergerakan dari duduk ke berdiri tanpa sokongan. 3.4.4 Melakukan pergerakan dari baring ke duduk tanpa sokongan 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot. 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal	<u>Permainan kecil:</u> Lumba melompat kanggaru berganti-ganti <u>Modul:</u> m/s :192 - 194
M 38	PEPERIKSAAN AKHIR TAHUN (15/10 – 19/10) 2018			
M39 22/10 – 26/10	Otot kuat dan bekerja lama Berkebolehan melakukan aktiviti meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Mengawal pergerakan kaki yang ditolak 2. Berpasangan mengawal pergerakan tangan yang ditolak 3. Berpasangan mengawal pergerakan bahu yang ditolak 4. 'Kluangman terbang'	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.4 Melakukan senaman meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot dengan lakuan yang betul. 4.4 Mengaplikasi konsep asas kekuatan dan daya tahan otot 5.2 Menunjukkan keyakinan dan tanggungjawab sendiri semasa melakukan aktiviti. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti.	3.4.7 Melakukan senaman untuk membina otot teras badan (core muscle) 4.4.3 Mengenal pasti otot utama pada bahagian badan semasa melakukan senaman daya tahan otot. 5.2.1 Mempamerkan rasa seronok melakukan aktiviti baharu dalam Pendidikan Jasmani 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal	Pemerhatian / Pentaksiran <u>Modul:</u> m/s :195 - 197
M40 29/10 – 2/11	Badan saya Mengenal pasti komposisi dan bentuk badan. <u>Contoh aktiviti:</u> 1. Cara mengukur berat dan tinggi 2. Mengukur dalam kumpulan	Komponen Kecergasan Berdasarkan Kesihatan 3.5 Melakukan aktiviti yang melibatkan komposisi badan. 4.5 Membuat perkaitan antara komposisi badan dengan kecergasan fizikal. 5.3 Berkomunikasi dalam pelbagai cara semasa melakukan aktiviti. 5.4 Membentuk kumpulan dan bekerjasama dalam kumpulan semasa melakukan aktiviti.	3.5.1 Mengukur ketinggian dan menimbang berat. 4.5.1 Mengenal pasti komponen dalam badan iaitu tulang, otot, organ, dan lemak 4.5.2 Mengenal bentuk badan kurus, sederhana, dan berlebihan berat badan 5.3.1 Berkomunikasi dengan rakan dan guru semasa melakukan aktiviti fizikal 5.4.2 Mempamerkan rasa seronok semasa melakukan aktiviti dalam kumpulan	<u>Permainan kecil:</u> Siapa tinggi, siapa berat <u>Modul:</u> m/s :198 - 200

RANCANGAN PENGAJARAN TAHUNAN PENDIDIKAN JASMANI TAHUN 1 (2018)

M41 5/11 – 9/11	PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN
M42 12/11 – 16/11	PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN
M43 19/11 – 23/11	PENGURUSAN BILIK DARJAH / STOR SUKAN